

[Transcript] Input / Wie geht gutes Zuhören?

Wir starten immer mit einer Begrüßungsentspannungsmassage.

Da haben wir ätherische Öle und da darfst du im Prinzip eins auswählen.

Das sind Anregende, das sind Entspannende und das ist ausgleichend.

Ich nehme mir glaube etwas Entspannendes.

Ja.

Wenn man so will, dann könnte ich sagen, ich bin von Beruf zugehöriger.

Ich lasse eine Mütterin zuhören, die Kinder verloren haben

und Väter, die ein Burnout haben.

Ich lasse eine junge Frau zuhören, die kurz um ihr ADHS entdeckt hat

und ich finde, ich bin eine gute Zuhörerin.

Vor kurzem bin ich auf einer Studie gestoßen,

die 96% von allen Erwachsenen finden, sie sind eine gute Zuhörerin.

Und ich würde nie, wirklich nie, 96% von allen

im Umfeld als gute Zuhörerin bezeichnen.

Nie.

Darum habe ich mir davon überlegt,

vielleicht tu ich ja eh mehr selber und etwas überschätzen.

Merci.

Gerne.

Was für dich zu uns?

Äh, meine Haare.

Ich glaube, es ist einfach mal wieder nach ein bisschen zu schneiden.

So viel wie nötig, so wenig wie möglich.

Genau.

Ich muss sagen, es ist etwas anderes,

jemanden für ein Podcast zuzulassen,

oder meine Freundin, mein Gottkind, mein Mann.

Im Privaten, weil sie manchmal nicht so recht

jetzt schweigen und einfach loslassen,

so ihr Beraten zustimmen, der Gegenhaar oder nichts von all dem.

Wie geht es gut zuzulassen?

Wenn ich ehrlich bin, manchmal weiss ich es selber nicht so recht.

Darum mache ich diesen Podcast.

Ich erfahre dabei, ich mache kapitale Fehler beim Zulassen.

Und ich erfahre auch, Zulass ist nicht einfach,

und alles andere als passiv.

Aber es zahlt sich aus.

Es würde sich nämlich ziemlich viel ändern,

wenn wir noch besser zuzulassen würden.

Das sagen alle, die ich für diesen Podcast getroffen habe.

Die Psychologin vom Sorgentelefon 147.

Ich glaube, wir würden uns häufig weniger einsam fühlen.

Man würde merken, man ist mit seinen Ahnungen und Problemen nicht allein.

Der Erfinder des Zuhörerbänkels, der sagt, mein Leben hat sich,

[Transcript] Input / Wie geht gutes Zuhören?

radikal verändert, zum besseren, sei die Richtung zuzulassen.
Ich denke, wow, was ist da passiert?
Ich glaube immer noch, das habe ich den Banklitz verdanken.
Wäre es nicht passiert, würde ich wasch ich irgendwo,
wenn ich es so nicht, die Retter anzulassen.
Und mein Waffer, der sitzen ich am Morgen von diesem Tag,
den ich mich voll und ganz am Zulassen verschreibe.
Das Leben miteinander, der kann ich mir sehr gut vorstellen.
Viel, viel besser, wenn wir alle aufeinander zugehen würden
und selber nicht immer mal so wichtig nehmen würden.
Und gegenüber auch wirklich mal ein bisschen Platz sein wollen.
Mein Waffer, das ist Helmut Zemp.
Ein stämmiger Mann, um die 50.
Bei ihm selber gibt es nicht viel zu frisieren.
Er ist kein.
Als ich das im Waffer gesitzt habe, der Kopf hinterhergelähnt,
in das Lavabo, denke ich an meine letzte Besuch.
Hier in diesem Salon kommt mir unwäglich alles mit,
weil die Kundinnen und Kunden an einem riesigen Tisch
geschnitten werden.
Das letzte Mal, als ich hier war,
hat der Frau Weisavi von mir in ihrem Waffer ihre Schädung
bis jetzt das letzte Detail erzählt.
Darum bin ich heute hier,
und ich denke, das Waffern,
wie nur wenige andere Berufsgruppen,
richtig gut können zuzulassen.
Wir sind sogar in erster Linie irgendwo Therapeuten.
Psychologen, Lebensberater.
Die Leute kommen gerne so und wirklich auch zu schmetzen.
Ja, weil ihnen zugehört wird, wenn man sich austauschen kann.
Der Helmut war Waffer durch und durch, nicht immer.
Vorher war er Pfleger und hat aber irgendetwas gemerkt,
ich muss kreativer arbeiten.
Er hat sich ausgebildet zum Friseur und zum Kosmetiker.
Gerade in unserem Beruf bedarf es ein bisschen mehr,
als nur zuzulassen.
Das heisst auch Händeluge.
Was heisst das konkret?
Körperstrache lesen, Mimik, Bistik.
Das ist im Prinzip ja auch Zulasse.
Wahrnehmen, wie ist mein Gegenüber.
Nämlich die Person jetzt offen war,
da weiß ich schon, mit der kann ich jetzt schwarze.

[Transcript] Input / Wie geht gutes Zuhören?

Die will auch schwarze.
Nämlich jemanden, der verschlossen war.
Da muss ich mich ran tasten, wie weit will die Person sich mitteilen
oder vielleicht gar nicht.
Gutes Zulasse heisst für den Helmut auch so,
dass die Person sich nicht heran schaut.
Darum hört er immer aufs Schaffen, wenn ich rede.
Er dreht sich zum Spiegel und schaut mir direkt an.
Ganz wichtig ist der Person, die was erzählt, aufmerksam katschen.
Das bringt mich extrem auf die Palme, wenn ich etwas heile.
Mein Gegenüber schaut z.B. aufs Mathe.
Lebt der Körpersprache lesen,
was macht für ihn eine gute Zuhörerin, eine gute Zuhörer raus?
Offensein.
Menschen sind total spannend.
Jeder bringt eine Geschichte mit.
Wir haben alle unseren Rucksack zu tragen.
Das Leben prägt uns ja auch als Mensch.
Wenn ich Schlimmes erlebe,
dann werde ich vielleicht eher ein sehr zurückhaltender, trauriger,
ruhiger Mensch.
Misstrauig oder was auch immer.
Ich werde erst mal offen sein.
Schau dahinter, was die Person für eine Geschichte mitbringt.
Ich habe sich einfach ein bisschen darauf einstellen.
Während das Shampoo in meinen Haaren kommt,
kommt mir etwas im Sinn,
was ich in einem Buch gelesen habe, um zuzulassen.
Ein Buch, das mir eines an einem Moment nach dem anderen beschert hat.
So hören bedarf mehr als alles andere der Neugier.
Das schreibt Duesautorin Kate Murphy in ihrem Buch
und schreibt nie auf Empfang,
warum wir einander endlich zuhören müssen.
Kate Murphy ist Wissenschaftsautorin
und schreibt für renommierte Medien wie New York Times
und der Economist.
Neugierige Menschen sind die,
die im Flughafen mit einem Buch auf dem Schoß sitzen,
es aber nie öffnen
oder ihr Smartphone vergessen, wenn sie unterwegs sind.
Sie sind von der Unberechenbarkeit
anderer Menschen fasziniert, nicht verängstigt.
Sie hören gut zu,
weil sie verstehen, sich miteinander verbinden

und wachsen wollen.
Selbst Menschen, von denen man annimmt,
sie hätten alles schon gehört,
CIA-Agenten, Priester, Barkeeper,
Kriminalpolizisten, Psychotherapeuten,
Pfleger und Schwestern in der Notfallaufnahme,
werden ihnen erzählen,
dass sie immer wieder erstaunt,
amüsiert und auch erschüttert sind,
von dem, was die Leute ihnen erzählen.
Genau das macht ihr Leben interessant
und macht sie interessant auch für andere.
So viel wie nötig, so wenig wie möglich.
Genau.
Dann würde ich das gerne länger retten.
Ah ja, problemlos.
Ja? Ja.
Helmut war da fast nieder.
Und studiere weiter an diesem Moment,
in dem ich im Buch von Kate Möffi gelesen habe.
Sie dröselt ihrem Buch nicht nur auf,
wie man ihn besser zulassen kann,
sondern auch, warum er nicht richtig zulassen kann.
Für mich sehr einleuchten,
dass ein Beispiel, das sie zum Zulass in der Partnerschaft bringt.
Ihr kennt sicher ein Set,
weil hier ist man gar nicht richtig zu.
Oder Lammila ausreden,
dass sie diese Sätze,
ihre Partnerschaft nach ihr lieben,
am meisten faul, schreibt Kate Möffi.
Sie wollen wissen, warum sich Menschen
von ihrem Partner,
ihrer Partner häufig missverstanden oder nicht gehört.
Menschen in lang andauernden Beziehungen
haben die Angewohnheit,
die Neugierder auf den anderen zu verlieren.
Das muss nicht unbedingt auf unfreundliche Art geschehen.
Sie sind nur einfach zu der Überzeugung gekommen,
dass sie einander besser kennen,
als es tatsächlich der Fall ist.
Sie hören einander nicht zu,
weil sie glauben, sie wüssten bereits,
was der oder die andere sagen wird.

[Transcript] Input / Wie geht gutes Zuhören?

Mir hat ihr klar, ich tau genug da.

Tatsächlich lasse ich bei meinem Mann
manchmal nicht ganz bis zum Schluss recht her,
wo wir denken, er weiss, auf was es rauswollt.

Ich fülle es jetzt

und schneide dann im Trockner noch mal drüber.

Gut.

Während der Helmut meine geschnittenen Haare föhnen,
kommt man mit der Repassage aus dem Bauch von Kate Möffi.

Sie hat unzählige Leute gefragt,
warum man ihnen nicht richtig zulassen.

Und dann die Antworten, die sie hat bekommen,
die finde ich teilweise schreckend.

Die Geschäftsführerin einer Schauspielerorganisation
in Los Angeles sagte zu mir,

wenn ich den Menschen,
die in meinem Leben eine Rolle spielen,

wirklich zuhören würde,
müsste ich der Tatsache ins Auge sehen,
dass ich die meisten von ihnen verabscheue.

Und sie war bei Weitem nicht die Einzige, die so dachte.

Andere meinten, sie seien zu beschäftigt,
um zuzuhören.

Und zu Texten oder E-Mails zu schreiben,
sei nach ihrer Meinung effizienter,
weil sie nur so viel Aufmerksamkeit investieren müssten,
wie die Botschaft es verdiente.

Und sie könnten die Nachricht übergehen oder sie löschen,
wenn sie uninteressant oder unangenehm ist.

Kurz, digitale Kommunikation ist besser zu kontrollieren.

Du musst dich einmal ganz kurz entschuldigen.

Helmut entschuldigt sich.

Er keimgelt wieder, seit er verschwindet.

Ich denke an anderen Gründen von Kate Murphy.

Sie sagt, wir lassen uns nicht gut zu,
was uns andere meinigen Angst machen.

Und zwar so richtig Angst.

Das ist kein Witz, das ist wissenschaftlich beleid.

Neuro-Wissenschaftler

am Wayne & Creativity Institute

der University of Southern California

in Los Angeles

haben Test-Personen mit festen politischen Überzeugungen untersucht.

Mit Hilfe der Magnet-Resonanz-Tomographie

[Transcript] Input / Wie geht gutes Zuhören?

überprüften sie deren Gehirnaktivität
als ihre politischen Überzeugungen in Frage gestellt wurden.
Teile des Gehirns wurden aktiviert,
als würden die Probanden von einem Bären gejagt.
Und wenn wir in einem solchen Kampf oder Fluchtmodus sind
oder wie erstarrt sind,
ist es unglaublich schwer zuzuhören.
Ich mache gar nicht.
Helmut kommt zurück
und entschuldigt sich.
Mein Mikrofon liegt auf dem Tisch von uns.
Ich nehme es nicht in die Hand, sondern lasse ihn ihm zu.
So wie er vorhin gesagt hat,
mit Volleraufmerksamkeit und Blickkontakt.
Er erklärt mir, warum es schnell hätte müssen verschwinden.
Ich leide seit vier Jahren nach einem Gisch.
Seit vier Jahren leidet er ein Gichtverzelter.
Letztes Dezember hat er entschieden,
endlich Medikamente zu nehmen,
wo die Schöbe immer häufiger geworden wurde
und er von Schmerzhauben in den Können schlafen konnte,
nur an die Rückkehr zu schauen.
Und die Medis, die sie extrem hart treibt,
darum muss er viel auf die WC.
Und er mir seine Geschichte erzählt,
fahre ich an, mir beim Zulassen zu beobachten.
Was zur Folge hat, dass ich abschweife,
um ihn richtig zuzulassen.
Ich weiss, warum ich abschweife.
Kate Murphy hat mir ihrem Buch erklärt.
Unseres Hirn hat viel mehr Kapazität,
als den etwa 120 Wörter pro Minute,
die einen Menschen sagt, zu folgen.
Darum schweifen wir ab.
Denken daran, was wir heute noch müssen.
Kann man auch kaufen oder das E-Mail beantworten?
Wir können im Gespräch dabei folgen,
aber eben nicht ganz.
Teilen davon verpassen wir.
Weil wir Teile dieses Gesprächs verpasst haben,
dass wir unbewusst und oft unkorrekt die Lücken auf.
Die Folge davon ist,
dass das, was unser Gegenüber äußert, weniger Sinn ergibt.
Am häufigsten schweife mir ab, wo wir uns überlegen,

[Transcript] Input / Wie geht gutes Zuhören?

was mir rausnachs, zwei Sagen.
Die Sorge darüber, was man als nächstes sagen soll,
arbeitet gegen sie.
Ihre Reaktionen werden besser,
ihre Verbundenheit wird stärker sein
und sie werden sich wohler fühlen,
wenn sie ihren Kopf frei haben, um zuzuhören.
Außerdem macht das Gespräch so viel interessanter,
weil sie mehr Informationen aufnehmen können.
Richtig Zulass ist auch so eine Form von Achtsamkeit.
Der Kopf leer.
Jetzt im Moment im Hier und im It.
So ein bisschen wie bei der Meditation.
Greif mal rein.
Busch mal, fühl mal.
Ich fühle dich an.
Was hast du für ein Gefühl, wenn du einen Spiegel schaust?
Ja, das muss ich noch einspielen.
Okay, je nachdem, mit welchem Ohrstall ich gehört habe.
Genau.
Muss ich einspielen, kann jetzt bedeuten, ich finde es gut,
aber es ist neu, ich muss daheim schauen
oder ich kann verstehen, sieht scheiss aus.
Und wie verstehst du es?
Optimist.
Merci.
Ich komme auf das Welle und fahre in das Radio-Studio.
Der nächste Termin steht hier.
Ich leute den Niroshan Abischirah.
Wie es üblich ist hier am Alltag, über das Telefon.
Niroshan ist psychologin.
Sie arbeitet als Berater bei der Notruf 147 von der Projuventute.
Jugendauten.
Es ist also eine von ihnen,
die das Telefon abnimmt, wenn ein Kind
oder eine jugendliche Person mit einem Problem anläutet.
Oder auch Katz,
E-Mail und SMS-Anfragen beantworten.
In ihrem Alltag als professionelle
Zuhörerin gehört sie
viele schwere Themen.
Suizidgedanken,
Angstthemen,
z.B. soziale Ängste,

[Transcript] Input / Wie geht gutes Zuhören?

Panikattacken,
was auch häufig kommt,
Herausforderungen, z.B.
im Familienleben,
mit den Eltern
oder im Berufsleben
oder in der Schule.
Und zwischenmenschliche Beziehungen,
z.B. mit den Freunden
oder mit den ersten Liebeskummern.
Solche Themen kommen wirklich täglich.
Seit der Pandemie
verzeichnet es unter 47,
40% mehr Anfragen.
Er erzählt mir auch schon,
ist er. V.a. die Anfragen zu Angst
haben sich in den letzten Jahren
sogar verdoppelt.
Das heisst, sieben bis acht Mal
pro Tag läutet eine junge Person an
und möchte über das Thema Suizid reden.
Ein Fehler, die zuzulassen.
Was mir häufig gehört
von Kindern und Jugendlichen,
dass es schön ist,
bei uns endlich mal jemanden zu finden,
der wirklich zuzulässt.
Und das ist etwas,
was wir täglich gehört,
danken für es zuzulassen.
Wir haben mich wirklich verstanden.
Am Gegenüber wirklich zuzulassen.
Wie macht sie das?
Frau Schäbischer.
Sie sagt, bei Ihnen bei 147
hilft das Konzept vom aktiven zuzulassen.
Entwickelt hat das Konzept
der US-amerikaner Carl Rogers,
einer der einflussreichsten Psychologen
des 20. Jahrhunderts.
Und es funktioniert auch sehr gut
im privaten Umfeld das Konzept.
Das aktive zuzulassen hat drei Phasen.
Die erste ist

[Transcript] Input / Wie geht gutes Zuhören?

aufnehmen zuzulassen.
Das ist wirklich einfach,
dass sie nicht den Blickkontakt halten.
Man kann aber auch
ein Werbaal mit einem Hüm
oder ein Okay zeigen.
Man ist noch da.
Die zweite Phase ist zu verstehen.
Paraphrasieren, wiederholen,
was man erzählt hat, überkommen.
Nachfragen, habe ich die Richtung verstanden.
Nirocha sagt,
häufig überspringen wir im Auto
die ersten zwei Phasen.
In der dritten Phase
reagieren wir in der Phase.
Man geht nicht nur auf den Inhalt ein,
was die Person tatsächlich gesagt hat.
Sondern wirklich auch,
was man gehört hat.
Dass man auf den emotionalen Inhalt eingeht.
Dass man auch mal sagen darf,
ich hatte das Gefühl,
das berührt dich wahnsinnig.
Das belastet dich sehr.
Aber dass man mit der eigenen Meinung
auch hier zurückhaltend bleibt.
Mehr Fragen im Vorgang.
Könnte sein,
dass das so und so ist.
So eine Art zwischen den Zielen lösen.
Lösen, was emotional abgeht
in dem, was erzählt.
Die Emotionen versuchen,
auszuspüren
und ihm gegenüber zu spiegeln.
Das ist etwas,
was die Wissenschaftsjournalistin Kate Murphy ihrem Buch erwähnt.
Die Leute wollen das Gefühl haben,
dass du verstehst,
warum sie dir die Geschichte erzählen,
was es bedeutet.
Nicht so sehr,
dass du die Details der Geschichte kennst.

[Transcript] Input / Wie geht gutes Zuhören?

So zitiert Kate Murphy
der Kommunikationsforscher Graham Bodie.
Er hat in seiner Forschung herausgefunden,
dass die meisten Menschen
der Gleichfälle machen wie nicht.
Weniger als 5%
der Zuhörerinnen reagieren
auf die Emotionen zwischen den Zielen.
Nicht also,
dass ihr Freund seinen Job verloren hat,
ist wichtig,
um das herauszufinden,
macht die Kunst des Zuhörerns aus.
Das ist ein weiterer kapitaler Fehler,
das ich beim Zulassen immer wieder mache.
Ich lasse es so detailliert
auf die Informationen, die ich bekommen habe,
merken wir es schon während des Gesprächs,
ganz fest,
dass ich denke, ich könnte so 2 Monate später wieder führen.
Ich habe mir gedacht,
dass das mich gegenüber dem Zeichen,
die ich 2 Monate später gut zugelassen habe.
Jetzt, wo ich mir das überlege,
finde ich es viel sinnvoller,
weil es mir die Kate Murphy und die Niro Schäbischer sagen.
Zwischen den Zielen lassen,
die Gefühle wahrnehmen,
die mitschwingen, in dem, wo man erzählt wird.
Für die Niro Schäbischer,
die Psychologin vom Sorgetelefon 147,
gibt es noch einen weiteren Aspekt.
Sie sagt, gut zuzulassen
gibt es hier ein Problem Raum,
nicht der Lösung.
Weil viele Leute brauchen Raum,
um zu erzählen,
die die Lösung, die für sie am besten stimmt.
Das hilft vielen jungen Leuten,
die die Situation anleuten.
Die Niro Schäbischer macht immer wieder Erfahrung,
dass sie die Lösung des Problems
eigentlich schon selber kennen.
Es ist sehr, sehr viel wertvoller

[Transcript] Input / Wie geht gutes Zuhören?

auch für das eigene Selbstbild.
Wenn man selber sagen darf,
ich bin auf die Lösung gekommen,
ich habe ja nicht nur das Problem,
sondern ich trage auch die Lösung in mir.
Und gerade bei unseren Zielgruppen,
bei Jugendlichen,
die sich manchmal im Alltag
nicht so ernst genommen fühlen,
ist das sehr schön,
wenn man wirklich
sagen darf, wow,
auf die Lösung bist du jetzt selber gekommen.
Am Problem Raum geben,
nicht der Lösung,
und zwischen den Zielen Emotionen gehören.
Und diese spiegeln.
Das nehme ich mit aus dem Gespräch
mit der Niro Schäbischer,
und ich tue mich für Abschied.
Danke vielmals, Niro Schäbischer.
Tschüss.
Mittlerweile regnet es in Strömen.
Ich muss beim Radio-Studio stehen
und immer der Böse aufheben
zum Lindenhof-Spital
in Bern-Neufeld-Quartier.
Dort wartet nämlich die letzte Person
mit Antworten auf meine Frage
für es eigentlich gut zuzulassen genau bedeutet.
Ich lasse auf einem weissen Benkel
entgegen, und sehe schon von weitem,
dass es ein Dach hat.
Gott sei Dank bei diesem Wetter.
Das Benkel erinnert mich so ein wenig
an die teckten Sitzbänke,
die mangisch im Strand sieht.
Es gibt auch Indus der Kita nebenan.
Erfahrene mit Blumen, Schnecken,
Schmetterlingen drauf.
Auf dem Rand vom Dach
steht ganz gross Zuhörbänke.
Darauf sitzt der Mann,
ist jetzt eine Mitte 40er Schlange,

[Transcript] Input / Wie geht gutes Zuhören?

die längere Haare locker
in einer Roschwanze zusammengebunden.
Mein Name ist Franz Kopfenstein.
Ich komme von Thun.
Ich arbeite in einem Wohnheim.
Vor fünf Jahren habe ich angefangen
mit diesem Zuhörbänkel zu tun.
Mit diesem Zuhörbänkel
hat sich mein Leben
ein bisschen verändert.
Ich arbeite ganz im anderen
Beruflichomfeld.
Ich habe ganz viel gelernt.
Ich war sicher nicht mehr
gleich unterwegs vor fünf Jahren.
So.
Neben dem Benkel
hat es ein Belegungsplan.
Im späteren Name
sitzt hier ein K.Mast.
Am Dienstag ein Andreas Ott.
Ein Urs Hartmann.
Es sind Freiwillige Zuhörer innen.
Sie lassen ihnen zu,
die ein offenes Ohr brauchen.
Aufgestellt hat das Benkel hier
die Fight for Side Foundation Stiftung,
die sich dafür einsetzt,
dass alle, unabhängig von ihrem Hintergrund
und ihrer Lebenssituation,
Zugang zu Gesundheit und Bildung haben.
Das Vorbild ist im Franz Kopfenstein
sein Zuhörbänkel zu tun gewesen.
Ich frage ihn, wie es dazu
aus seinem Zuhörbänkel kam.
Ich habe recht viel erzählt.
Sie war eine Wäschküche auf der Strasse.
Wir haben die Leute alles möglichen erzählt,
ihre halbe Lebensgeschichte.
Ich dachte, sie könnten den Leuten zulassen.
Ich hatte das recht lange gebraucht,
bis ich der Mut hatte.
Ich habe mir Schilder gemacht.
Ich habe auf einem Benkel gekockt,

[Transcript] Input / Wie geht gutes Zuhören?

die Schilder in den Tieren gekenkt.
Ich höre dir zu.
Ich möchte, dass du das erzählen möchtest.
Das war einfach ein innerer Drang, das zu machen.
Das ist schwierig zu sagen.
Ich hatte mein Sessu-Hack.
Ich konnte den Leuten zulassen.
Der ist ab und zu wieder aufgetaucht.
Irgendwann konnte ich das umsetzen.
Die Statue hat kurz darauf aber
öffentliche Bänke für eigene Projekte
zur Verfügung gestellt.
Franz hatte seine ersten offiziellen
Zuhörbänke.
Franz strahlt den grossen Ruhaus.
Ich habe ihn übereinandergeschlagen
und habe ihn in Ankleid.
Ich habe ihn in einem Passage im Buch
von Kate Mówfi erinnert.
Während wir fast genauso viel Angst vor dem Schweigen haben,
wie davor das Falsche zu sagen,
kann eine Pause
nach den Äußerungen unseres Gegenübers
tatsächlich zu ihrem Vorteil wirken,
da sie ein Zeichen für Aufmerksamkeit ist.
Ein Diplomat in Washington DC sagte mir,
er habe seine Frau geheiratet,
weil sie tatsächlich
Sie tatsächlich einen Moment innehält, nachdem ich etwas gesagt habe.
Ich spüre, dass sie darüber nachdenkt, was ich gesagt habe.
Dann fügte er hinzu.
Sie ist meine zweite Ehefrau.
Mit der ersten hat es nicht gepasst, weil sie nicht besonders gut zugehört hat.
Im Punkt.
Witni Roscha oder Helmut Witkeit Murphy, seid oder Franz?
Da sie, im Moment sie, präsent sie,
ist für gutes Zulassen zentral.
Alles andere, alles, was sonst noch ist, muss man wegschieben.
Ich finde, es ist einfacher gesagt als gemacht.
Wie schafft es Franz?
Vielleicht ist es einfach eine Haltungsfrage,
dass ich mir sagen soll, ich gehe in 2 Std. auf das Banken.
Jetzt bin ich in 2 Std. da, wo Kirolo für jemand kommt
oder niemand kommt.

[Transcript] Input / Wie geht gutes Zuhören?

Jetzt bin ich einfach auf dem Banken,
ich lasse jemand im Zoo oder ich lasse mir selber zu.
Alles andere ist in diesen 2 Std. einfach nicht da.
Ich glaube, das ist wirklich etwas,
das ich mir selbst jedes Mal muss.
Ich muss wirklich vorne.
Jetzt bin ich auf dem Banken,
ich lasse mich nicht auf mein Handy, ich nehme kein Buch mit.
Ich bin einfach da.
Ich finde es spannend und überraschend,
dass Franz immer wieder sich selbst ins Spiel bringt, wie vorhin.
Er sagt zum Beispiel auch anderen Zulassen bedingt,
dass man sich selbst zulassen lässt.
Ich merke, ich kann mir selber zulassen,
was ich brauche, wie es mir geht.
Da fällt es mir wahrscheinlich einfacher,
den anderen Menschen dazu zuzulassen.
Ich könnte sagen, es tut vielleicht leid,
wie jemand etwas erzählt.
Es tut vielleicht leid von dieser Person im Moment
ein bisschen reduzieren.
Er kann mir etwas mitteilen.
Es tut ihm gut.
Es ist gut für mich gegenüber,
aber es ist vor allem gut für mich selber.
Ich tue mir selber etwas Gutes.
Weil du etwas lehrst?
Ich denke schon, dass bei jedem Gespräch,
wenn mir jemand etwas erzählt,
und ich wirklich offen bin für das,
dann lerne ich immer etwas.
Manchmal ist es etwas, was für mich stimmt.
Manchmal ist es etwas, was ich denke, was das ist.
Ich denke, dass ich nachher,
wenn ich es nachher über das Ganze denke,
was war das?
Was hat mich da etwas genervt oder berührt?
Was war das?
Und so ...
Ja, ich nehme immer etwas mit aus diesen Gesprächen.
Heute, nach fünf Jahren richtig zuzulassen,
hat Franz Klopfenstein das zuzulassen,
das hat mich fest verändert.
Als ich zuerst auf das Benkel war,

[Transcript] Input / Wie geht gutes Zuhören?

habe ich gehört, dass ich das umsetzen.
Ich nutze mein Leben verändern.
Aber ich hatte keine Ahnung, was das für die Herren führen würde.
Und vorher habe ich um einen Möbelhaus geschaffen.
Und nach dem Benkel,
und in diesem Tag angefangen,
habe ich eine Coaching-Ausbildung gemacht,
eine Konzelsorg-Ausbildung.
Ich habe dort noch ein Moment geschaffen.
Und ich arbeite seit drei Jahren
im sozialen Bereich in einem Wohnheim
als Begleiter
und als arbeits-
agogischer Mitarbeiter.
Ich mache so völlig etwas anders
als vor fünf Jahren.
Und denke, wow, was ist das passiert?
Ich glaube immer noch,
dass ich alles an diesem Benkel verdanken habe.
Sonst wäre das nicht passiert,
dass ich die Bretter angelehnt habe.
Ich denke,
was sonst habe ich mich verändert?
Ich habe nur das Hocken mit Tieren.
Ein solches Red ist für mich schon
vor fünf Jahren unmöglich.
Ich habe keine Sorge gesagt.
Jetzt gibt es viel besser.
Das ist mega cool.
Warum?
Weil du zurückhaltend warst.
Er hat dich zulassen,
um einen offenen Mensch zu machen.
Ich war extrem zurückhaltend.
Ich habe nur wenig gesagt.
Ich habe nicht über meinen Gefühl gesprochen.
Ich war sehr ...
Er war in mich gekäher.
Heute bin ich viel ...
Auf der einen Seite offener,
aber auch viel verständnisvoller.
Und achtsamer mit mir selbst,
aber auch mit meinem Umfeld.
Ich hoffe, dass es sich noch weiter darf bewegen.

[Transcript] Input / Wie geht gutes Zuhören?

Du hast richtig schön.
Ja.
Achtsamer wurde er offener,
verständnisvoller.
Mir wurde es noch gut zu hören.
Das Zulassen ist nicht nur gern, sondern noch überkommen.
Es ist ja eigentlich logisch,
aber es ist gleich noch gut für mich,
das man so zu hören, schwarz auf weiss zu sagen.
Und ganz am Schluss des Gesprächs
sagt Franz, die ganze Welt
wird sich verändern,
wenn wir eine andere Richtung zulassen würden.
Wir sind weniger im Widerstand,
weniger im Kampfmodus.
Und ich glaube, wenn wir aus dem rauskommen,
dann würde die Toleranz grösser.
Der Respekt, das wird alles weicher.
Man merkt, der andere hat mich gehört.
Der hat andere Meinung.
Ich würde gehört.
Ich habe noch andere Meinung,
aber es ist ja gleiche Menschen.
Ich bin ein Mensch,
und dort haben wir nicht die Einung.
Aber sonst ist ja nichts passiert.
Wenn man heutzutage nicht mehr funktioniert,
dann gibt es einfach zwei Meinungen.
Und dann gibt es halt einfach ein Crash.
Zwischendurch gibt es nichts.
Wenn ich so rundum schaue,
ist es nicht gut.
Eine andere Richtung zulassen heisst
Offen sein, Zugewand sein, Neugierungen sein.
Eine Richtung zulassen heisst
am Problem rumgehen, nicht der Lösung.
Zwischen den Zielen die Emotionen gehören.
Nicht meinen,
man wüsste schon, was die anderen sagen wollen.
Wir lernen nicht nur etwas über die anderen Menschen,
sondern wir lernen auch sehr viel über uns selbst.
Und das Zulass macht unser Leben spannender,
und es synchronisiert uns.
Das finde ich ganz besonders schön,

[Transcript] Input / Wie geht gutes Zuhören?

das synchronisieren.

Das habe ich im Buch von Kate Murphy gelesen.

Wenn jemand etwas erzählt,

hat er in seine Hirnwäu ein ganz eigenes Muster.

Wenn es gegenüber richtig gut zulassen,

sieht seine Hirnwäu plötzlich so aus,

wie die von dem, die erzählt.

Es ist so ein wenig wie ein sichtbarer Beweis,

dafür, dass wir näherkommen,

wenn wir uns richtig gut zulassen.

So.

Wir haben dir mir zugelassen.

Ich lasse euch gerne zu.

Ich freue mich über eure Rückmeldungen

oder Geschichten.

Schreibt mir auf input.srf3.ch

Ich bin Marielle Kreis.

Jetzt übergebe ich zu Wort

dem Kollegen Matthias von Wartburg.

Er sucht nämlich Menschen,

die etwas zum Thema schweigen können.

Psst.

Einfach mal nichts sagen.

Das geht zu einem meiner nächsten Inputfolgen.

Grundsätzlich heißt es ja,

immer reden zusammen.

Alles muss auf den Tisch bis zum letzten Punkt

und kommen ausdiskutiert werden.

Ich möchte herausfinden,

wenn es vielleicht besser schweigen.

Wenn es schweigend gold ist.

Dafür brauchen wir noch Leute,

die ihre Erfahrungen mit dem Schweigen verzerren würden.

Es gibt vielleicht eine Situation,

in der ihr vielleicht besser geschweigen hättet,

die vielleicht ganz anders rauskommt,

wenn ihr eben nichts gesagt hättet.

Oder schweigen in Beziehung.

Wenn man sich nichts mehr zu sagen hat,

dann ist eigentlich praktisch schon fast vorbei.

Oder ist für euch zusammen schweigen

sogar etwas Schönes.

Etwas Vertrauens.

Ich hoffe, die, die sich angesprochen führen,

[Transcript] Input / Wie geht gutes Zuhören?

sondern wir schreiben.

Ich freue mich auf Nachrichten per Mail

an input.srf3.ch

Oder wir direkt den Nachrichten auf Instagram.

Mein Name ist Matthias von Wartburg.